**Bijlage:**

Utrechtse Schaal voor Evaluatie van Revalidatie-Participatie (USER-P)

Definitieve versie, augustus 2010

Deze vragenlijst gaat over uw dagelijks leven en bestaat uit vier onderdelen: (1) hoeveel tijd u besteedt aan werk, studie en huishouden, (2) hoe vaak u bepaalde activiteiten doet, (3) of u beperkingen in uw dagelijks leven ervaart en (4) hoe tevreden u over uw dagelijks leven bent.

U kunt alle vragen beantwoorden door het antwoord te omcirkelen dat het beste bij uw situatie past.

1A. Hoeveel uur per week bent u bezig met de volgende activiteiten?

*Toelichting:*

* *Het gaat om een normale week, waarbij vakantie niet meetelt.*
* *Eventuele reistijd telt u niet mee.*

# *Let op: Het gaat om het aantal uren per week*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Betaald werk*Alle vormen van betaald werk, ook werken in eigen bedrijf* |  | Helemaal niet | 1-8 uur | 9-16 uur | 17-24 uur | 25-35 uur | 36 uur of meer |
| Onbetaald werk*Actief zijn in een vereniging, buurthuis, op school en ander vrijwilligerswerk* |  | Helemaal niet | 1-8 uur | 9-16 uur | 17-24 uur | 25-35 uur | 36 uur of meer |
| Opleiding *Alléén opleidingen of cursussen voor betaald werk of om betaald werk te krijgen* |  | Helemaal niet | 1-8 uur | 9-16 uur | 17-24 uur | 25-35 uur | 36 uur of meer |
| Huishoudelijke taken*Zoals: koken, schoonmaken, boodschappen doen, kinderen verzorgen of begeleiden, klusjes in huis doen, tuinieren en dergelijke* |  | Helemaal niet | 1-8 uur | 9-16 uur | 17-24 uur | 25-35 uur | 36 uur of meer |

© M.W.M. Post, De Hoogstraat, Utrecht

**1B. Hoe vaak heeft u in de afgelopen 4 weken de volgende activiteiten gedaan?**

*Toelichting:*

* *Als u bijvoorbeeld ongeveer twee keer per week een wandeling maakt is dat 8 keer in 4 weken en kiest u de categorie “6-10 keer”.*
* *Tel elke activiteit maar in één categorie mee.*
* *Activiteiten voor werk, school of huishouden tellen hier niet mee*
* *Reistijd telt hier niet mee.*

*Let op: het gaat om het aantal keren in de afgelopen 4 weken*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sporten of andere lichaamsbewegingZoals: tennissen, fietsen, fitnessen, een stuk wandelen*Let op: fietsen naar bijv. werk telt niet mee* |  | Helemaal niet | 1-2 keer | 3-5 keer | 6-10 keer | 11-18 keer | 19 keer of meer |
| Uitgaan*Zoals: uit eten gaan, bezoeken van café, bioscoop, concert, alleen of met anderen* |  | Helemaal niet | 1-2 keer | 3-5 keer | 6-10 keer | 11-18 keer | 19 keer of meer |
| Dagtochtjes en andere activiteiten buitenshuis*Zoals: winkelen, evenementen bijwonen, naar strand, kerk- of moskeebezoek* |  | Helemaal niet | 1-2 keer | 3-5 keer | 6-10 keer | 11-18 keer | 19 keer of meer |
| Vrijetijdsbesteding thuis*Zoals: knutselen, handwerken, lezen, puzzelen, computerspelletjes doen* |  | Helemaal niet | 1-2 keer | 3-5 keer | 6-10 keer | 11-18 keer | 19 keer of meer |
| Op bezoek gaan bij familie of vrienden |  | Helemaal niet | 1-2 keer | 3-5 keer | 6-10 keer | 11-18 keer | 19 keer of meer |
| Bezoek krijgen van familie of vrienden |  | Helemaal niet | 1-2 keer | 3-5 keer | 6-10 keer | 11-18 keer | 19 keer of meer |
| Via de telefoon of computer contact hebben met andere mensen*Zoals: bellen, chatten, e-mailen* |  | Helemaal niet | 1-2 keer | 3-5 keer | 6-10 keer | 11-18 keer | 19 keer of meer |

© M.W.M. Post, De Hoogstraat, Utrecht **2. Wordt u, vanwege uw ziekte of aandoening, beperkt in uw huidige dagelijkse leven?**

Toelichting:

**NVT (niet van toepassing)**: U doet deze activiteit niet, maar dat is niet vanwege uw aandoening.

**Niet mogelijk:** U doet deze activiteit niet, en dat is wel vanwege uw aandoening.

**Met hulp:** U doet deze activiteit gedeeltelijk zelf, maar krijgt daar hulp bij vanwege uw aandoening. Zoals: een hulp doet het zware huishoudelijk werk, u krijgt hulp van familie bij vervoer ergens naar toe en dergelijke. Het gaat zowel om betaalde hulp, als om onbetaalde hulp van familie of vrienden.

**Moeite:** Als u vanwege uw aandoening aanzienlijk meer moeite hebt met deze activiteit.

Zoals: het kost u aanzienlijk meer tijd, u moet tussendoor uitrusten, u doet dit nu minder vaak, of minder lang of u doet dit nu in een minder belastende vorm.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Betaald werk, onbetaald werk of opleiding |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Huishoudelijke taken*Zoals: koken, schoonmaken, boodschappen doen, kinderen verzorgen of begeleiden, klusjes in huis doen, tuinieren* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Verplaatsen buitenshuis*Zoals: autorijden, met de bus of trein reizen, fietsen naar werk of om boodschappen te doen, en dergelijke* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Sporten of andere lichaamsbeweging*Zoals: tennissen, fietsen, fitnessen, een stuk wandelen* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Uitgaan*Zoals: uit eten gaan, bezoeken van café, bioscoop, concert, alleen of met anderen* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Dagtochtjes en andere activiteiten buitenshuis*Zoals: winkelen, evenementen bijwonen, naar strand, kerk- of moskeebezoek* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Vrijetijdsbesteding thuis*Zoals: knutselen, handwerken, lezen, puzzelen, computerspelletjes doen* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Uw relatie met uw partner*Zoals: communicatie, seksualiteit* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Op bezoek gaan bij familie of vrienden |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Bezoek krijgen van familie of vrienden |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |
| Via de telefoon of computer contact hebben met andere mensen*Zoals: bellen, chatten, e-mailen* |  | NVT | Niet mogelijk | Met hulp  | Metmoeite | Zondermoeite |

© M.W.M. Post, De Hoogstraat, Utrecht **3. Hoe tevreden bent u met uw huidige dagelijks leven?**

*Toelichting:*

* *NVT (niet van toepassing): vul dit alleen in als u helemaal geen werk of studie heeft of als u geen partner heeft.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Betaald werk, onbetaald werk of opleiding *Let op: vul in voor de belangrijkste activiteit* | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden | NVT |
| Huishoudelijke taken*Zoals: koken, schoonmaken, boodschappen doen, kinderen verzorgen of begeleiden, klusjes in huis doen, tuinieren* | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |
| Verplaatsen buitenshuis*Zoals: autorijden, met de bus of trein reizen, fietsen naar werk of om boodschappen te doen, en dergelijke* | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |
| **Sporten of andere lichaamsbeweging***Zoals: tennissen, fietsen, fitnessen, een stuk wandelen* | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |
| Uitgaan*Zoals: uit eten gaan, bezoeken van café, bioscoop, concert, alleen of met anderen* | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |
| Dagtochtjes en andere activiteiten buitenshuis*Zoals: winkelen, evenementen bijwonen, naar strand, kerk- of moskeebezoek* | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |
| Uw vrijetijdsbesteding thuis*Zoals: knutselen, lezen, computer* | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |
| Uw relatie met uw partner | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden | NVT |
| Uw relatie met uw gezin of familie  | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |
| Uw contacten met vrienden en bekenden | Zeer ontevreden | Ontevreden | Neutraal | Tevreden | Zeer tevreden |  |

© M.W.M. Post, De Hoogstraat, Utrecht